

# ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# Einleitung

Frische und saisonale Zutaten sind der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung, und die Weihnachtszeit ist die perfekte Zeit, um mit [I Love Fruit & Veg from Europe](#) kreativ zu werden. Unsere Rezepte zelebrieren saisonale Produkte und bieten überraschende Wendungen für luxuriöse Abendessen und schnelle Wintergerichte.

**Tagliatelle Mit Basilikumcreme Und Gorgonzola** - Ein lockeres Nudelgericht, eine schnelle Zubereitung verbunden mit einer Geschmacksexplosion, bei der die Lebendigkeit des Basilikums im Vordergrund steht.

**Kürbisblüten-Reibekuchen** - Unwiderstehlich knusprige Leckerbissen, die im Handumdrehen zubereitet sind.

**Steinpilze Mit Gebratenen Roten Garnelen, Rosé-Sekt, Sellerie Und Zitronengras** - Eine festliche Interpretation der klassischen italienischen Kombination „Mare e Monti“ (Meer und Berge), verfeinert mit prickelndem Rosé und einem Spritzer Zitrone.

**Pasta Mit Artischocken, Thunfisch Und Oliven** - Die erdigen Aromen des Winters kommen in diesem herzhaften Gericht zur Geltung, das frische Artischocken mit Grundnahrungsmitteln aus dem Vorratsschrank kombiniert.

**Steinbutt auf Pizza mit Tomaten DOP Piennolo und Oregano** - Ein frischer Auftritt für einen exzellenten Fisch, der die italienischen Klassiker Tomaten und Mozzarella mit eleganter Einfachheit neu interpretiert.

**Biskuitkuchen Mit Käse Und Petersilie** - Ein raffiniertes Finale, dieser appetitliche Kuchen bietet eine Alternative zu den traditionellen üppigen Desserts, mit genau der richtigen Balance zwischen herzhaft und süß.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





# Rezepte



meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# UNSERE REZEPTE FÜR WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

Wenn Sie Ihrem Weihnachts- und Neujahrsmenü einen Hauch von Farbe verleihen wollen, finden Sie bei I Love Fruit & Veg from Europe eine Reihe neuer, origineller und nahrhafter Rezepte, die die besten Produkte der Saison in den Vordergrund stellen.

[Hier klicken](#)

The screenshot shows the website's navigation bar with links: I LOVE FRUIT&VEG, UNSERE UNTERSTÜTZER, FRISCH AUF DEN TISCH, KONTAKT, REZEPTE, PRESSDIGITAL PR, SPIELE MIT UNS, and DE. Below the navigation is a filter sidebar on the left titled 'FILTERN NACH' with categories like APERITIVEN, VORSPEISEN, ERSTE GERICHTE, etc. The main content area displays a grid of six recipe cards, each with a photo, title, and brief description.

Rezeptname	Vorbereitungszeit	Schwierigkeitsgrad
Arista mit Orange	20 Minuten	mittel
Goldfalter Kohlrabi mit Gemüse, Gorgonzola, Mizze und Rucolasauce	10 Minuten	mittel
Jakobsmuscheln mit Clementineneduktion, sizilianischer Orangensaft, Granatapfel, Thymian und Bottarga	15 Minuten	mittel
Risotto mit sizilianischen Blutorange und Artischocken	40 Minuten	mittel
Sizilianischer Blutorange-Salat mit geröstetem Fenchel	10 Minuten	mittel
Zucchini-Sardellen-Panmigiana	20 Minuten	mittel



# GENIESSEN SIE UNSERE BESTEN AUSWAHLEN





## SAISONALE REZEPTE

### TAGLIATELLE MIT BASILIKUMCREME UND GORGONZOLA

*Schwierigkeitsgrad:* mittel  
*Zubereitungszeit:* 10 Minuten  
*Portionen:* 4

#### ZUTATEN:

150 g Basilikum, plus ein wenig mehr zum Garnieren  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
2 Esslöffel natives Olivenöl extra, oder nach Bedarf  
300 ml Schlagsahne  
150 g Gorgonzola  
500 g Tagliatelle  
4 Esslöffel Pinienkerne



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## TAGLIATELLE MIT BASILIKUMCREME UND GORGONZOLA

### Zubereitung:

Die Enden der Basilikumstängel abschneiden, die Blätter und Stiele grob hacken oder zerkleinern und zusammen mit dem Knoblauch und dem Olivenöl in einen Mixer geben. Mixen, bis eine dicke grüne Paste entsteht. Gegebenenfalls mehr Olivenöl hinzufügen. Nach Belieben würzen und beiseite stellen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

In der Zwischenzeit die Sahne in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich Blasen am Rand bilden und die Sahne heiß ist. Vom Herd nehmen. Den Gorgonzola in kleine Stücke zerbröckeln und in die Sahne geben; nicht umrühren, sondern in der heißen Sahne schmelzen lassen. Die Nudeln abgießen und etwa eine Tasse Kochwasser aufbewahren. Die Nudeln in die heiße Sahne geben und bei mittlerer Hitze schwenken, bis alle Nudeln mit der Sauce bedeckt sind. Wenn die Soße zu dick ist, etwas Kochwasser hinzufügen.

Das beiseite gestellte Basilikumpüree zu den heißen Nudeln geben, gut umrühren, würzen und sofort servieren, großzügig mit Pinienkernen und den zusätzlichen Basilikumblättern bestreuen.

Küchentipp: Um die Farbe des Basilikumpürees hervorzuheben, können auch grüne Fettuccine verwendet werden.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





## KÜRBISBLÜTEN-REIBEKUCHEN

*Schwierigkeitsgrad:* einfach

*Zubereitungszeit:* 20 Minuten

*Portionen:* 4

### ZUTATEN:

12 Kürbisblüten

200 g italienisches 00-Mehl oder Weizenmehl

Typ 405

Sprudelwasser, je nach Bedarf

1 Ei

1 Esslöffel natives Olivenöl extra

Natives Olivenöl extra zum Frittieren, je nach

Bedarf



## KÜRBISBLÜTEN-REIBEKUCHEN

*Ein wunderbares Gericht, das Erwachsene und Kinder gleichermaßen begeistern wird! Und nicht nur, weil es frittiert, sondern weil es mit verlockenden und köstlichen Zutaten zubereitet wird! Das Geheimnis dieser Reibekuchen besteht darin, das Öl auf die richtige Temperatur zu erhitzen, damit das Gemüse beim Frittieren vollständig mit dem Teig verbunden bleibt und nicht auseinanderfällt. Sie werden von ihrem süßen, delikaten Geschmack begeistert sein!*

### ZUBEREITUNG:

Zuerst die Kürbisblüten waschen.

Für den Teig das Mehl mit dem kohlenensäurehaltigen Mineralwasser, dem Ei und 1 Esslöffel nativen Olivenöl extra verquirlen.

Dann die Kürbisblüten in ein wenig Mehl und anschließend in der Teigmischung rollen.

Nach dem Eintauchen die Kürbisblüten frittieren und sofort servieren.





## STEINPILZE MIT GEBRATENEN ROTEN GARNELEN, ROSÉ-SEKT, SELLERIE UND ZITRONENGRAS

*Schwierigkeitsgrad:* mittel  
*Zubereitungszeit:* 30 Minuten  
*Portionen:* 4

### ZUTATEN:

350 g geputzte Steinpilze  
½ Glas trockener Weißwein  
600 g rote Garnelen  
1 Knoblauchzehe  
½ Glas Rosé-Sekt  
1 Stange Staudensellerie  
Saft von ½ Zitrone  
Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf  
Salz, zum Abschmecken  
Pfeffer, nach Belieben  
ein paar Salbeiblätter (optional), zum Garnieren



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

## STEINPILZE MIT GEBRATENEN ROTEN GARNELEN, ROSÉ-SEKT, SELLERIE UND ZITRONENGRAS

*Hier vereinen sich Meer und Wald, um Ihren Gaumen zu erfreuen. Der Rosé-Schaumwein bringt Harmonie in das Gericht und die zitronige Note des Zitronengrases wird Ihren Gaumen verführen.*

### ZUBEREITUNG:

Die Steinpilze in Scheiben schneiden und in nativem Olivenöl extra und dem Weißwein anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer anderen Pfanne die roten Garnelen in nativem Olivenöl extra mit dem Knoblauch anbraten. Wenn sie fast gar sind, den Sekt dazugeben und verdampfen lassen. Die Selleriestange und den Zitronensaft in einen Mixer geben und pulsieren; die Sauce auf den Tellern verteilen. Zuerst die Steinpilze, dann die roten Garnelen anrichten und nach Belieben mit ein paar frittierten Salbeiblättern garnieren. Guten Appetit!



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





## PASTA MIT ARTISCHOCKEN, THUNFISCH UND OLIVEN

*Schwierigkeitsgrad: mittel*

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Portionen: 4*

### ZUTATEN:

*4 Kugelartischocken (1,3 kg)*

*2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl*

*Schale und Saft von 1 Zitrone*

*250 g Vollkorn-Penne-Nudeln*

*200 g Thunfischsteak aus der Dose in Olivenöl*

*50 g entsteinte schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten*

*½ x 25g Packung Petersilie, grob gehackt*



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## PASTA MIT ARTISCHOCKEN, THUNFISCH UND OLIVEN

### ZUBEREITUNG:

Die harten Blätter vom Boden der Artischocken entfernen und die Stiele abschneiden. In einem großen Topf mit kochendem Wasser je nach Größe der Artischocken 20-25 Minuten kochen. Wenn sich ein Blatt in der Mitte leicht lösen lässt, sind die Artischocken gar. Aus dem Wasser nehmen und umgedreht abtropfen lassen.

Die Blätter herausnehmen und das Fruchtfleisch vom Blattansatz abkratzen. Den faserigen Stiel mit einem Teelöffel entfernen und wegwerfen, so dass das Artischockenherz zum Vorschein kommt. Die Herzen in Scheiben schneiden und in Öl und Zitronensaft marinieren.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und etwas Kochwasser aufbewahren. Den Thunfisch mit dem Öl, den Oliven, der Petersilie und den marinierten Herzen sowie der Marinade mit den Nudeln und etwas Kochwasser mischen. Nach Belieben würzen und servieren.

Tipp: Statt Thunfisch aus der Dose auch frischen Lachs oder Tofu verwenden.



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## STEINBUTT IN PIZZA MIT EINEM REGENBOGEN AUS PIENNOLO-TOMATEN UND OREGANO

*Schwierigkeitsgrad:* mittel

*Zubereitungszeit:* 20 Minuten

*Portionen:* 4

### ZUTATEN:

600 g geputzte Steinbuttflets

Natives Olivenöl extra, nach Geschmack

450 g gemischt Kirschtomaten (Piennolo, gelbe und grüne Datterini)

15 g getrockneter Oregano

30 g gesalzene Kapern

60 g entsteinte Taggiasca-Oliven

100 g Mozzarella (Büffel- oder Fiordilatte-)

Getrocknete Tomaten, je nach Geschmack

Ein paar Blätter Basilikum und Petersilie

Salz, zum Abschmecken

Weißer Pfeffer, nach Geschmack



## STEINBUTT IN PIZZA MIT EINEM REGENBOGEN AUS PIENNOLO-TOMATEN UND OREGANO

*Die Knusprigkeit der Steinbuttfilets passt perfekt zu den saftigen Tomaten, eine Gaumenfreude!*

### ZUBEREITUNG:

Die Steinbuttfilets mit etwas nativem Olivenöl extra auf ein Backblech legen, die in Spalten geschnittenen verschiedenen Tomatensorten, Oregano, Kapern und Taggiasca-Oliven hinzufügen. Bei 180 °C für etwa 6-7 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Mozzarella in Würfel und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und aus einigen feingehackten Basilikumblättern und der Petersilie sowie 3 Esslöffeln Olivenöl ein frisches Pesto zubereiten. Den Steinbutt aus dem Ofen nehmen und auf jeden Teller ein Filet mit Kirschtomaten, Oregano, Kapern und Oliven legen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und mit Mozzarella, sonnengetrockneten Tomaten und frischem Pesto garnieren. Guten Appetit!



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





## BISKUITKUCHEN MIT KÄSE UND PETERSILIE

*Schwierigkeitsgrad:* mittel

*Zubereitungszeit:* 45 Minuten

*Portionen:* 4

### ZUTATEN:

80 g Petersilienblätter (ohne Stängel)

15 g Minzblätter

83 g natives Olivenöl extra

145 g italienisches 00-Mehl oder Weizenmehl Typ 405

10 g Speisestärke

8 g Vanillebackpulver für Kuchen

2 extragroße Eier

180 g Zucker

4 Esslöffel geriebener Käse (Parmesan oder Grana)

eine Prise Salz

Schlagsahne, zum Servieren



# BISKUITKUCHEN MIT KÄSE UND PETERSILIE

## ZUBEREITUNG:

Ein Viertel der Petersilie und Minze in einen Mixbehälter geben und auf niedriger Stufe pürieren. Die Geschwindigkeit langsam erhöhen und den Rest der Petersilie und Minze hinzugeben. Die Hälfte des nativen Olivenöls extra hinzugeben, langsam in den Behälter träufeln und bei mittlerer Geschwindigkeit weitermischen, bis ein glattes Püree entsteht. Dann den Rest des nativen Olivenöls extra hinzufügen und weitere 10 Sekunden mixen. Das Püree sollte flüssig und samtig sein. Das Püree in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen. Für den Kuchen Mehl, Maisstärke, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen. In der Küchenmaschine die Eier mit dem Zucker bei hoher Geschwindigkeit aufschlagen, bis die Masse dick und schaumig ist und eine hellgelbe Farbe hat. Die Geschwindigkeit verringern und das Petersilienpüree hinzufügen. Den geriebenen Käse hinzugeben und erneut mischen. Nun die Mehlmischung zugeben und so lange mischen, bis alles vollständig vermischt ist. Eine 26 cm große Gugelhupfform einfetten oder mit Backpapier auslegen, die Kuchenmischung einfüllen und bei Bedarf mit einem Spatel glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft) ca. 25/30 Minuten backen (mit Alufolie abdecken, falls die Oberseite braun werden sollte). Den Kuchen nach der Hälfte der Zeit im Ofen wenden, die Temperatur etwas absenken und weitere 5/8 Minuten backen. Mit einem Spieß prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Der Kuchen sollte abkühlen, bevor er gestürzt wird. Mit Schlagsahne füllen und mit einem Zweig Petersilie garnieren.





# SOCIAL MEDIA

Folge uns auf unseren sozialen Medien:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

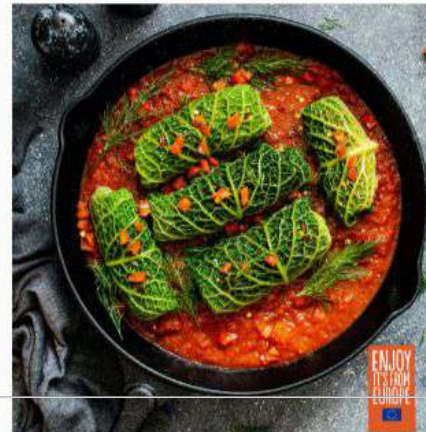
[You Tube](#)

Hashtag:

#ILoveFruitAndVegFromEurope

#EnjoyItsFromEurope

#ILoveFruitAndVeg





A photograph of a field with rows of young green plants under a cloudy sky at sunset or sunrise. The text is overlaid on a white rectangular background in the center of the image.

**Vielen Dank  
und  
Frohe Festtage**



# ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

